

Atletizm, Fitness, Okçuluk ve Dans Sporlarında Aktif Olarak Yer Alan Sporcuların Yalnızlık Seviyeleri ve Mental Dayanıklılıkları Üzerine Bir

Araştırma

Erhan BUYRUKOĞLU 

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1270146>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Aydın Adnan Menderes
Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Aydın/Türkiye

Öz

Bu çalışmada atletizm, fitness, okçuluk ve dans sporlarında aktif olarak Aydın ilinde yer alan sporcuların yalnızlık seviyeleri ve mental dayanıklılık seviyelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca bağlılık, kontrol (mental dayanıklılık) ve yalnızlık ölçeklerinden elde edilen puanların atletizm, dans, fitness ve okçuluk branşındaki sporcuları ne düzeyde doğru sınıflandırdığı analiz edilmiştir. Araştırmamızın evrenini aktif olarak Aydın ilinde yer alan atletizm, dans, fitness ve okçuluk branşlarındaki 118 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmamızda veri toplama işlemi iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümünde sporcuların demografik bilgilerini elde etmek için araştırmacılar tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuş, ikinci bölümde ise Russel vd., (1978) tarafından geliştirilen, Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan 20 maddeden oluşan UCLA Yalnızlık ölçeği ile Sheard vd., (2009) tarafından geliştirilen Pehlivan (2014) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan 13 madde ve 3 alt boyuttan oluşan Mental Dayanıklılık Envanteri yer almaktadır. Kişisel bilgi formu ve ölçekler aracılığıyla elde edilen veriler üzerinde uygulanan diskriminant analizi sonucunda Mental Dayanıklılık Envanteri alt boyutlarından güven, bağlılık, kontrol ile yalnızlık ölçeklerinden elde edilen puanların fitness %77, okçuluk %64, atletizm %43, dans %37 oranla doğru sınıflandırdığı belirlenmiştir. Atletizm, fitness, okçuluk ve dans sporlarında doğru sınıflandırılma oranı ise %56 olarak bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Atletizm, Fitness, Okçuluk, Dans, Yalnızlık Seviyesi, Mental Dayanıklılık.

Sorumlu Yazar:
Erhan BUYRUKOĞLU
erhanbuyrukoglu@gmail.com

A Study on Loneliness Levels and Mental Endurance of Athletes Taking Active Participation in Athletics, Fitness, Archery and Dance Sports

Abstract

This study examines the loneliness levels and mental endurance tests of the athletes who are actively involved in athletics, fitness, archery and dance sports in Aydın. In addition, it was analyzed to what extent the scores obtained from the responsibility, control (mental endurance) and loneliness scales classify the athletes in the branches of athletics, dance, fitness and archery. The rooms of our research consist of 118 athletes in athletics, dance, fitness and archery branches actively located in Aydın. The data collection process in our research consists of two parts. In the first part, a personal information forum was created by the observers to obtain the demographic information of the fighters, in the second part, the service by Russel et al., (1978), the UCLA Solitude center consisting of 20 items adapted into Turkish by Demir (1989) and Sheard et al., (2009). There is the Mental Stamina Inventory, which consists of 13 items and 3 sub-dimensions, adapted into Turkish by Pehlivan (2014). As a result of the discriminant analysis applied on the resources obtained through the personal information formula and the scales, it is aimed that the scores obtained from the scales of trust, commitment, control and loneliness, which are the sub-dimensions of the Mental Resilience Inventory, are classified correctly in fitness 77%, archery 64%, athletics 43%, dance 37%. The correct placement rate in athletics, fitness, archery and dance sports is 56%.

Keywords: Athletics, Fitness, Archery, Dance, Loneliness Level, Mental Endurance.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
19.05.2023

Kabul Tarihi:
08.12.2023

Online Yayın Tarihi:
28.12.2023

Giriş

Mental dayanıklılık, psikoloji ve fiziksel olarak spor içerisinde geçmişten günümüze kadar uzanan bir kavramdır. Sportif branşlarda sporcular üzerinde mental dayanıklılık büyük önem arz etmektedir. Spor alanında mental dayanıklılığın önemi ve kapsamı günden güne artmaktadır. İnsanın biyopsikososyal bir varlık olarak ele alındığı perspektif, sporcuların performansını etkileyen psikolojik faktörlerin tartışmasız bir gerçek olduğunu ortaya koymaktadır (Ünver ve Karacabey, 2022). Mental dayanıklılık, sportif branşlarda sporcuların kendilerini zihinsel olarak geliştirmesi gerektiği, sporcunun kendi öz benliğini sportif branşlar içerisinde ifade ettiği, bireysel sporlarda takım sporlarına nazaran daha fazla mental dayanıklılığın olması gerektiği görülmektedir (Pehlivan, 2014).

Sportif branşlarda takım sporlarına nazaran bireysel sporlarda yer alan sporcuların mental olarak daha hazır oldukları alan yazın çalışmalarında yer almaktadır. Alan yazın incelendiğinde birçok araştırma sonucunda tükenmişlik gibi (Doğu ve Doğan, 2017) olumsuzlukların üstesinden gelebilen mental dayanıklılığa sahip olan sporcuların daha başarılı olduğu, bu başarı yüzdelerinde ise hazır bulunuşluk, psikolojik ve fiziksel zorluklara daha fazla pozitif yönde cevap veren sporcuların bireysel spor branşlarında yer alan sporcuların olduğu görülmüştür (Sheard vd., 2009; Heiny, 2012; Beck, 2012; Crust ve Swann, 2011; Schermelleh-Engel vd., 2003; Connaughton vd., 2008; Crust vd., 2014; Manchant vd., 2009; Crust, 2009; Madrigal vd., 2015; Gucciardi vd., 2009; Thewell, Weston ve Greenless, 2005; Cox, 2012; Mahonoy vd., 2014; Bull vd., 2005; Jones, Hanton ve Connaughton, 2002; Cheery, 2005; Juan ve Lopez, 2015; Nicholls vd., 2009; Findlay ve Bowker, 2009; Gülşen vd., 2019). Öner (2023)'e göre spor, stresle başa çıkmada oldukça etkili bir araçtır. Bireysel spor branşlarında yer alan sporcuların rekabet anlayışının daha fazla olduğu, rekabetten kaynaklı daha fazla strese mental olarak hazır buldukları, mental olarak yüksek baskı altında oldukları, tüm baskı ve stres ortamlarından stresle başa çıkma kabiliyetlerinin pozitif yönde olduğu görülmektedir (Eygü, 2009).

Alan yazın incelendiğinde sporcuların zihinsel (mental) olarak hazır bulunmalarının yanı sıra sporcuların yalnızlık düzeylerinin de sportif performansını etkilediği görülmektedir. Ayrıca alan yazında yapılan çalışmalarda sporcuların yalnızlık seviyeleri ile mental dayanıklılıkları arasında yapılan çalışmalar incelendiğinde sporcuların yalnızlık ve mental dayanıklılık düzeylerinin sportif performanslarını büyük ölçüde etkilediği görülmüştür (Amman, 2000; Sheykh vd., 2006; Poulsen vd., 2007; Vilhjalmsson ve Thorlindsson, 2005; Yardımcı vd., 2017). Atletizm, fitness, okçuluk ve dans sporcuları üzerine yapılan alan yazın çalışmaları mental dayanıklılık ve yalnızlık üzerine yapılan çalışmalar nezdinde yeterli olmadığı görülmüştür. Araştırmanın alan yazında özgün olduğu düşünülmektedir.

Gereç ve Yöntem

Çalışmanın bu kısmında araştırmanın modeli, evren ve örneklem büyüklüğü, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir. Mevcut araştırma süresince Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi çerçevesinde hareket edilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmamızda tarama modeli kapsamında yer alan betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Genel olarak bir konudaki herhangi bir durumu saptamayı hedefleyen araştırmalar betimsel araştırmalar olarak alan yazında yer almaktadır (Karasar, 2015).

Araştırmanın Yöntemi

Araştırmamızda, Aydın ilinde aktif olarak sporcu olan atletizm, fitness, okçuluk ve dans sporcularının ilgili özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için herhangi bir manipülasyon veya müdahale söz konusu değildir. Bu açıdan, bu çalışma deneysel olmayan yaklaşımlardan karşılaştırma araştırmaları içerisinde değerlendirilebilir. Deneysel olmayan karşılaştırma, bir araştırma içerisinde farklılıkların neden sonuç ilişkisine bağlı kalarak, neden sonuç ilişkisinin nelerden kaynaklandığını ortaya koymak amacı ile yapılan bir yöntemdir (Gliner, Morgan ve Leench, 2011).

Araştırma Grubu

Araştırmanın grubunu Aydın ilinde aktif olarak atletizm, fitness, okçuluk ve dans branşlarında gönüllülük esasına dayanarak yer alan sporcular oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda Aydın ilinde aktif olarak spor yapan atletizm, fitness, okçuluk ve dans spor branşlarında yer alan sporculara kulüp antrenörleri aracılığı ile Google form oluşturularak ulaşılmıştır. Araştırmamızda gönüllük esasına dayanarak toplam 118 sporcuya ulaşılmıştır.

Araştırmamızda veriler elde etmek amacıyla kişisel bilgi forumu, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Sporda Mental Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Forumu

Katılımcılara ait cinsiyet, yaş, spor branşı, ilgili spor branşı için harcanan süre, milli takımda yer alma katılımcı bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacılar tarafından oluşturulan 5 soruluk kişisel bilgi forumu kullanılmıştır.

Ucla Yalnızlık Ölçeği

Araştırmamızda katılımcıların yalnızlık seviyelerini ölçmek için Russel vd., (1978) tarafından geliştirilen, Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan 20 maddeden oluşan “UCLA Yalnızlık Ölçeği” uygulanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20 dir. Hancı, 2017’de yapmış olduğu araştırmada ölçekten alınan puan arttıkça yalnızlık düzeyi de arttığı sonucuna varıldığı görülmüştür. Araştırmamızda ise “UCLA Yalnızlık Ölçeği” Cronbach Alfa katsayısı 0.92 olarak tespit edilmiştir.

Sporda Mental Dayanıklılık Envanteri

Katılımcıların sporda mental dayanıklılık düzeyini ölçmek için Sheard vd., (2009) tarafından geliştirilen Pehlivan (2014) tarafından Türkçe ’ye uyarlanan 13 madde ve 3 alt boyuttan oluşan “Sporda Mental Dayanıklılık Envanteri” kullanılmıştır. Cesur, 2019 yılında yapmış olduğu araştırmada ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha değeri 0.72 olarak ölçülmüştür. Araştırmamızda ise ölçeğin toplam Cronbach Alpha katsayısı 0.79 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Atletizm, dans, fitness ve okçuluk branşındaki sporcuların güven, bağlılık, kontrol ve yalnızlık ölçeklerinden aldıkları puanlar, bu sporcuları branşlarına göre nasıl bir doğruluk oranıyla sınıflandırmaktadır? Araştırma sorusu bağlamında sporcuların branşı dört kategorili (atletizm, dans, fitness ve okçuluk) nitel bir bağımlı değişken; sporcuların güven, bağlılık, kontrol ve yalnızlık ölçeklerinden elde ettikleri puanlar ise nicel sürekli değişken olarak ele alınıp diskriminant analizi yapılmıştır. Diskriminant analizine geçilmeden önce, diskriminant analizinin normallik, homojenlik, çoklu doğrusal bağlantı varsayımları incelenerek analize engel bir durumun olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma Etiği

Araştırma etiği ilgili enstitü tarafından etik kurul izni alınmış olup gönüllü olarak katılmak isteyen atletizm, fitness, okçuluk ve dans spor branşlarındaki aktif olarak yer alan sporculara uygulanmıştır. Gönüllü olarak katılmak istemeyen atletizm, fitness, okçuluk ve dans spor branşlarında aktif olarak yer alan sporcular araştırmamıza dahil edilmemiştir.

Bulgular

Araştırmanın bulguları doğrultusunda ilk olarak katılımcılarla ilgili demografik değişkenleri içeren form aracılığıyla elde edilen veriler betimsel istatistikler kullanılarak çözümlenmiştir. Buna göre araştırmadaki katılımcıların cinsiyet, yaş, spor branşı, sahip olduğu branş için harcadığı süre ve milli takımda yer alıp almadığıyla ilgili bilgiler frekans ve yüzde istatistikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Bu doğrultuda elde edilen bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1
Demografik Değişkenler

Değişken	Değişken düzeyleri	Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	68	57,6
	Erkek	50	42,4
	Toplam	118	100
Yaş	20 yaş ve altı	52	44,1
	21 yaş ve üstü	66	55,9
	Toplam	118	100
Spor Branşı	Atletizm	28	23,7
	Dans	30	25,4
	Fitness	35	29,7
	Okçuluk	25	21,2
	Toplam	118	100
İlgili Branş İçin Harcanan Süre	1 – 4 yıl	48	40,7
	5-8 yıl	34	28,8
	9-12 yıl	25	21,2
	13 yıl ve üzeri	11	9,3
	Total	118	100
Milli Takımda yer alma	Evet	15	12,7
	Hayır	103	87,3
	Total	118	100

Tablo 1’de yer alan bilgilere göre katılımcıların %57,6’sının kadın sporculardan; %42,4’ünün ise erkek sporculardan oluştuğu görülmektedir. Bu açıdan katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından nispeten dengeli bir dağılım gösterdiği söylenebilir. Katılımcılar yaş değişkeni açısından “20 yaş ve altı” ile “21 yaş ve üstü” olmak üzere iki kategoriye ayrılmıştır. Katılımcıların yaş değişkeni açısından 20 yaş ve altı için %44,1; 21 yaş ve üstü için ise %55,9 oranında bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir. Tablo 1’e göre dört spor branşının örneklemedeki dağılımının sırasıyla atletizm için %23,7; dans için %25,4; fitness için %29,7 ve okçuluk için %21,2 olduğu tespit edilmiştir. Buna göre araştırma problemi ile doğrudan ilişkili olan branş değişkeni açısından katılımcıların dengeli başka bir ifadeyle oldukça birbirine yakın bir dağılım gösterdiği söylenebilir. Katılımcıların ilgili branş için harcanan süre değişkeninde ağırlıklı olarak 1-4 yıl (n= 48, %40,7) arasında yığılım gösterdiği ve milli takımda yer almada ise ağırlıklı olarak hayır (n=103, %87,3) seçeneğine yanıt verdikleri görülmektedir.

Diskriminant analizine geçilmeden önce kullanılan ölçeklerin güvenilirliğine kanıt sunmak amacıyla Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Ölçek ve alt ölçeklerin Cronbach Alfa değerlerine ilişkin bilgiler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Ölçekler ve Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Cronbach Alfa Katsayısı
Uçla Yalnızlık Ölçeği	,92
SMDE Güven Alt Boyutu	,71
SMDE Bağlılık Alt Boyutu	,63
SMDE Kontrol Alt Boyutu	,76
SMDE Toplam	,79

Tablo 2 ‘deki bilgiler incelendiğinde Uçla Yalnızlık Ölçeği’nin Cronbach Alfa katsayısının 0,92 değeriyle oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre Uçla Yalnızlık ölçeğinin güvenilirlik düzeyi mükemmel olarak yorumlanabilir (Brown, 2002). Sporda Mental Dayanıklılık Envanterinin 0,79; SMDE kontrol alt boyutunun 76 ve SMDE güven alt boyutunun 71 Cronbach Alfa değeriyle iyi; SMDE bağlılık alt boyutunun ise 0.63 değeriyle yeterli düzeyde güvenilirlik sağladığı tespit edilmiştir (Brown, 2002). Bu sonuçlara göre ölçeğin güvenilirlik açısından uygun olduğu görülmüştür.

Diskriminant analizine geçilmeden önce ölçeklerden elde edilen verinin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnova ve Shapiro-Wilk testleriyle analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3

Ölçeklere İlişkin Normallik Analizi Sonuçları

Ölçek	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	p	Stastic	df	p
Ucla Yalnızlık Ölçeği	,087	118	,038	,957	118	,001
Sporda Mental Dayanıklılık Env.	,076	118	0,165	,983	118	,205

Tablo 3’de katılımcılardan elde edilen bulgulara yönelik normallik testi sonuçları yer almaktadır. Katılımcı sayısı 50’den fazla olduğundan Kolmogorov- Smirnova testi uygulanmış ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ ’ten büyük olduğundan normal dağılıma sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Diskriminant analizi sonucunda araştırmanın bağımlı değişkeni olarak ele alınan atletizm, dans, fitness ve okçuluk branşlarının araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturan ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin istatistikler Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4

Diskriminant Analizi Bağımlı Değişkene Ait Grup İstatistikleri

Puanlar	Sınıf	N	Ortalama	Standart Sapma
Atletizm	Güven	28	19,71	2,87
	Bağlılık	28	12,86	1,82
	Kontrol	28	9,11	1,64
	Yalnızlık	28	67,11	10,29
Dans	Güven	30	19,90	2,94
	Bağlılık	30	13,00	1,91
	Kontrol	30	8,83	2,32
	Yalnızlık	30	62,20	11,08

Fitness	Güven	35	16,34	3,61
	Bağlılık	35	12,20	2,09
	Kontrol	35	10,91	2,41
	Yalnızlık	35	56,83	12,61
Okçuluk	Güven	25	21,04	2,35
	Bağlılık	25	14,12	1,54
	Kontrol	25	8,08	2,59
	Yalnızlık	25	64,04	12,73

Tablo 4'e göre Güven alt boyutunda en yüksek ortalama 21,04 puan ile okçuluk branşında görülürken; en düşük ortalama 16,34 puan ile fitness branşına aittir. Bağlılık alt boyutundaki en yüksek puan 14,12 ile okçuluk branşında; en düşük ortalama ise 8,83 ile dans branşında görülmektedir. Kontrol alt boyutundaki en yüksek ortalama 10,91 puan ile fitness branşında; en düşük ortalama ise 8,08 ile okçuluk branşındadır. Ucla Yalnızlık ölçeği ile elde edilen en yüksek ortalama 67,11 ile atletizm branşında görülürken; en düşük ortalama ise 56,83 puan ile fitness branşında görülmektedir. Diskriminant öz değerlerine ilişkin bilgiler Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5
Diskriminant (Fonksiyon) Öz değerlerine İlişkin Bilgiler

Fonksiyon	Öz değer	Varyans	Kanonik Korelasyon
1	0,94	92,5	0,70
2	0,05	6,4	0,24
3	0,01	1,1	0,10

Tablo 5'te araştırma problemine ilişkin yapılan diskriminant analizinde üç fonksiyon üretildiği görülmektedir. Ancak kanonik korelasyon değerlerinden anlaşıldığı üzere ikinci ve üçüncü fonksiyon grupları ayırt etmekte etkili değildir. Birinci fonksiyonun 0,70 kanonik korelasyon değeriyle grupları ayırt etmekte etkili olduğu söylenebilir.

Diskriminant analizi sonucunda, dört spor branşının ne düzeyde sınıflandırılabilirdiğiyle ilgili bilgi veren Wilks'lambda ve F değerleri Tablo 6'da sunulmuştur.

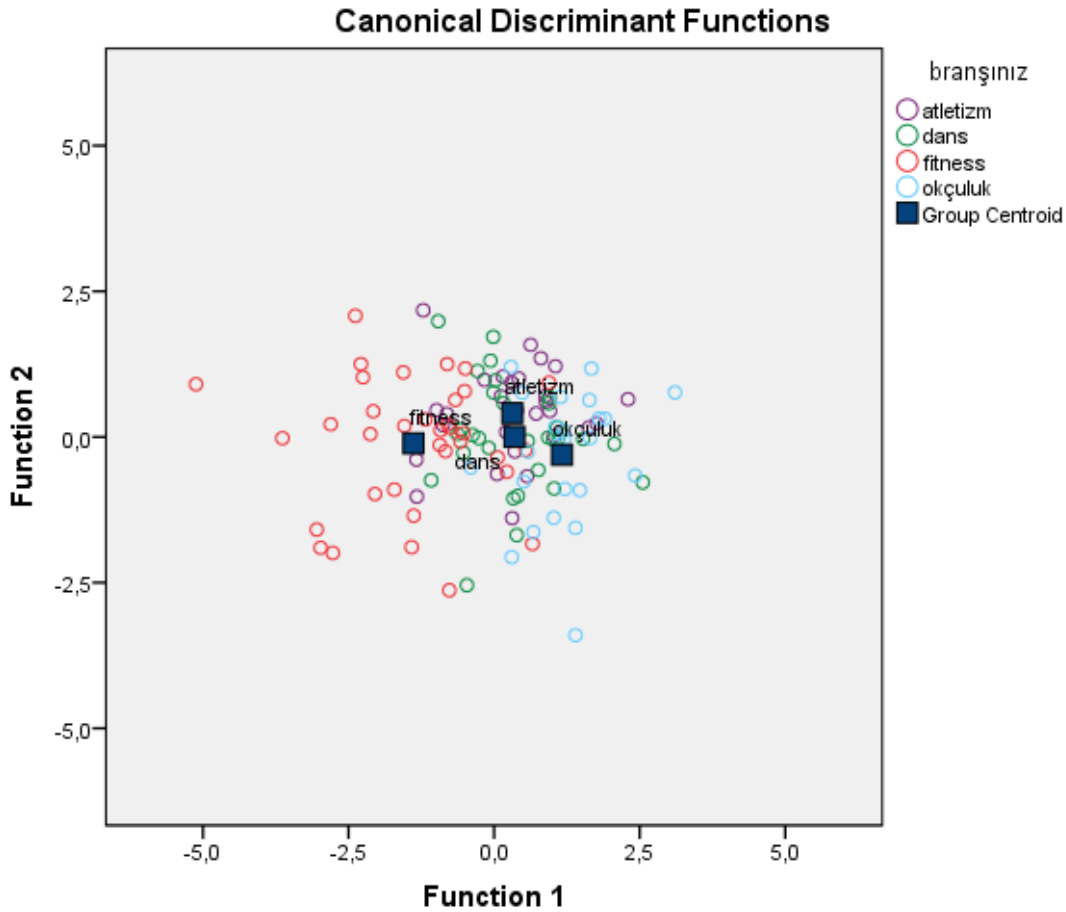
Tablo 6
Wilks' Lambda Branş Ortalamalarının Eşitliği Testi

	Wilks' Lambda	F	df1	df2	p değeri
Güven	0,73	14,13	3	114	0,000
Bağlılık	0,88	5,13	3	114	0,002
Kontrol	0,81	8,77	3	114	0,000
Yalnızlık	0,90	4,18	3	114	0,007

Tablo 6'da bağımsız değişkenlerin (güven, bağlılık, kontrol, yalnızlık), bağımlı değişkeni temsil eden branşlarda göstermiş oldukları ortalamaların manidar şekilde değişip değişmediğine ilişkin bilgi sağlamaktadır. Tablo 6'ya göre güven alt boyutu ($F_{(3,114)}=14.13, p<0.05$); bağlılık alt boyutu ($F_{(3,114)}=5.13, p<0.05$); kontrol alt boyutu ($F_{(3,114)}=8.77, p<0.05$) ve yalnızlık ölçeği

($F_{(3,114)}=4.18$, $p<0.05$) puanları gruplar arasında manidar şekilde farklılık göstermektedir. Ancak güven alt boyutunda 0.73, bağlılık alt boyutunda 0.88, kontrol alt boyutunda 0.81 ve yalnızlık ölçeğinde 0.90 olan Wilks' lambda değerinin 1'e yakın olması ölçek puanlarının grupları birbirinden ayırt etmedeki etkisinin yüksek olmadığını göstermektedir (Çokluk vd., 2012).

Diskriminant analizi aracılığıyla elde edilen kanonik diskriminant fonksiyonlara göre atletizm, dans, fitness ve okçuluk branşlarının dağılımı Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1

Kanonik Diskriminant Fonksiyonuna Göre Branşların Dağılımı

Şekil 1'de kanonik diskriminant fonksiyonuna göre dört branşın dağılımı modellenmiştir. Buna göre dört branşın birbirinden kısmen ayrıldığı, ancak ağırlıklı olarak dört branşın da merkezde toplandığı görülmektedir.

Diskriminant analizine ilişkin genel sonuçlar Tablo 7'de özetlenmiştir.

Tablo 7

Diskriminant Analizine Göre Sınıflama Sonuçları

Branş	Atletizm		Dans		Fitness		Okçuluk	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Atletizm	12	42,9	5	17,9	6	21,4	5	17,9
Dans	8	26,7	11	36,7	4	13,3	7	23,3
Fitness	3	8,6	4	11,4	27	77,1	1	2,9
Okçuluk	3	12,0	5	20,0	1	4,0	16	64,0
Toplam doğru sınıflandırma yüzdesi= %55,9								

Tablo 7’de güven, bağlılık, kontrol ve yalnızlık ölçeklerinden alınan puanlara göre yapılan branş sınıflandırmasının gerçek sınıflandırma ile ne kadar uyumlu olduğuna dair sonuçlar sunulmuştur. Buna göre %77,1 oranla en yüksek doğrulama oranı fitness branşında görülmektedir. Fitness branşını sırasıyla %64, %42,9 ve %36,7 doğrulama oranlarıyla okçuluk, atletizm ve dans branşları takip etmektedir. Ölçeklerden elde edilen puanlara göre tüm branşların doğru sınıflandırılma oranı ise %55,9’dur.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmamızda atletizm, fitness, okçuluk ve dans sporlarında aktif olarak Aydın ilinde yer alan sporcuların yalnızlık seviyeleri ve mental dayanıklılık seviyelerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Alan yazın incelendiğinde Pehlivan (2014) tarafından yapılan araştırmada bazı takım sporları ve bazı bireysel sporlar karşılaştırılmış cinsiyet bakımından güven, bağlılık, mental dayanıklılık düzeyi, kontrol alt boyutlarında pozitif yönde bir sonuç elde edilmemiştir. Yarayan vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada ise cinsiyet değişkeninde takım sporlarına göre bireysel sporlarda devamlılık, güven, mental dayanıklılık, kontrol alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmez iken takım sporlarında devamlılık alt boyutunda pozitif yönde sonuç görülmüştür. Bir başka araştırmada ise Hancı (2017) cinsiyet değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık çalışmasında tespit edememiştir.

Connaughton vd. (2008) tarafından yapılan araştırmada SMDE (Sporda Mental Dayanıklılık Envanteri) alt boyutlarından bağlılık ve güven alt boyutlarında yaş değişkeninde pozitif yönde sonuç elde edememiştir. Ayrıca araştırmada ileri yaş grubunda olan bireylerin kendilerinden yaşça küçük olan bireylere nazaran mental dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Amerikan futbolu sporcuları üzerine 2017 yılında Yardımcı vd. tarafından yapılan araştırmada sporda mental dayanıklılık puanları bakımından 20 yaş ve altı bireylere nazaran 24 yaş ve üstü bireylerde sporda mental dayanıklılık seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür (Yardımcı vd., 2017).

Alan yazında yalnızlık seviyesini belirlemek üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde ise; Tümkaya vd. (2008) tarafından yapılan araştırmada yaş seviyesi arttıkça bireylerdeki yalnızlık seviyende de istatistiksel olarak artışların olduğunu çalışmasında belirtmiştir. Bir başka çalışmada ise

Kozaklı (2006) tarafından yapılan çalışmada yaş seviyesi artıkça yalnızlık seviyesinde istatistiksel olarak yalnızlık düzeninin azaldığı tespit edilmiştir.

Dart sporcuları üzerine Cesur (2019) tarafından yapılan bir araştırmada 2-3 yıl ilgili spor branşında kalan bireylerin mental dayanıklılık düzeylerinin olumlu yönde olduğu görülmüştür. Yıldız (2022) yapmış olduğu çalışmada ise ilgili spor branş için harcanan süre bakımından sporda harcanan sürenin ne kadar çok ise sporda mental dayanıklılık ve yalnızlık seviyesinin pozitif yönde sonuçlandığını araştırma sonucunda değerlendirmiştir. Alan yazın incelendiğinde sporcular üzerine yalnızlık seviyeleri ve sporda mental dayanıklılık seviyelerini belirlemek üzerine yapılan çalışmaların yok denecek kadar az olduğu görülmüştür. Araştırmamız sonuçlarında ise; Katılımcılardan erkek katılımcıların kadın katılımcılara nazaran negatif yönde olduğu (n=50, %42,4); yaş değişkeninde ise 20 yaş ve altı katılımcıların 21 yaş ve üstü katılımcılara nazaran negatif yönde olduğu (n=52, %44,1); spor branşı değişkeninde (n=35, %29,7); ilgili branş için harcanan süre değişkeninde 1-4 yıl arasında spor branşında aktif yer alan sporcuların 5 yıl ile 13 yıl ve üzeri spor branşında geçirilen süreler bakımından pozitif yönde sonuç verdiği (n=48, %40,7); Milli takımda yer almada ise evet cevabının hayır cevabına nazaran negatif yönde sonuç verdiği görülmüştür (n=15, %12,7), (Tablo 1). Diskriminant analizi sonuçlarına göre, atletizm, dans, fitness ve okçuluk branşlarının Sporda Mental Dayanıklılık Envanterinin güven, bağlılık ve kontrol alt boyutları ile Uçla Yalnızlık Ölçeği'nden elde edilen puanlar açısından farklı düzeylerde ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, fitness branşının ilgili ölçekler ile tahmin edilebilirliği diğer tüm branşlardan daha yüksek bir doğruluk payına (%77,1) sahipken; dans branşının oldukça düşük bir doğruluk oranına (%36,7) sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, alan yazındaki farklı spor branşlarının mental dayanıklılık ve yalnızlık düzeyi bakımından birbirinden farklılık göstermesi bulgusuyla uyumludur.

Sonuç olarak araştırmamızda Uçla yalnızlık ölçeği analiz sonuçlarına göre dans, okçuluk ve fitness spor branşlarına nazaran atletizm spor branşının 67,11 puan ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu en az puan ortalamasına ise fitness spor branşı 56,83 puan aldığı görülmüştür. Sporda mental dayanıklılık envanteri ve alt boyutları sonucuna göre okçuluk branşının güven alt boyutunda atletizm, fitness ve dans spor branşlarına nazaran 21,04 puan ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu; atletizm, dans ve okçuluk spor branşına nazaran fitness spor branşının ise 16,34 puan ile en düşük ortalamaya sahip olduğu, atletizm, fitness, ve dans spor branşlarına nazaran bağlılık alt boyutunda 14,12 puan ile okçuluk branşının en yüksek puana sahip olduğu; atletizm, okçuluk ve fitness spor branşlarına nazaran en düşük ortalamaya 8,83 ile dans branşında olduğu; kontrol alt boyutunda ise fitness branşının araştırmada yer alan diğer branşlara nazaran 10,91 puan ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu; okçuluk branşının ise kontrol alt boyutunda araştırmada yer alan diğer spor branşlarına nazaran 8,08 puan ile en düşük ortalamaya sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 19/04/2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 31906847/050.04.04-08-335

Kaynakça

- Amman, M. T. (2000). *Spor sosyolojisi: Sporda sosyal bilimler*, (Edit İkizler H.C.), AlfaYayınevi, İstanbul.
- Brown, J. D. (2002). The Cronbach alpha reliability estimate. *JALT Testing ve Evaluation SIG Newsletter*, 6(1).
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., ve Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227.
- Cesur, Ş. Ö. (2018). *Türkiye şampiyonasına katılan sporcuların mental dayanıklılık ve yalnızlık seviyelerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cesur, Ş. Ö. (2019). Examination of mental toughness levels of dart players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(1), 28-36.
- Cherry, H. L. (2005). *Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness*. Masters Theses, 588.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., ve Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., ve Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology, concepts and applications*. 7th ed., New York: McGraw-Hill, 297-298.
- Crust L, Swann C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, (50), 217-221.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., ve Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, (69), 87-91.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (Vol. 2). Ankara: Pegem Akademi.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Doğu, G. A., ve Doğan, İ. (2017). Halk oyunları hakemlerinin tükenmişlik düzeyleri ile iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (62), 138-145.
- Eygü, H. (2009). *Spor psikolojisi ve Türkiye'deki futbol hakemlerinin psikolojik durumları üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Findlay, L. C., ve Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal Of Youth And Adolescence*, 38(1), 29-40.
- Gliner, J. A., Morgan, G. A., ve Leech, N. L. (2011). *Research methods in applied settings: An integrated approach to design and analysis*. Routledge.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., ve Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.

- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., ve Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470.
- Hancı, S. (2017). *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Heiny, K. A. (2012). *Psychometric analysis and dimensionality of mental toughness in the context of judo performance*. Thesis, University of Wien. Psychology Faculty.
- Jones, G., Hanton, S., ve Connaughton, D. (2002) A framework of mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, (14), 205-218.
- Juan, M. V. T., ve Lopez, A. (2015). Mental toughness of scholar athletes. *Researchers World*, 6(3), 22.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi kitabı*. Nobel Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D. L., ve Wurst, K. (2015). A pilot study investigating the reasons for playing through pain and injury: Emerging themes in men's and women's collegiate rugby. *The Sport Psychologist*, 29(4), 310-318.
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., ve Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281-292.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., ve Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A., ve Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, (47), 73-75.
- Öner, H. (2023). *Stres ve stresle başa çıkmada sporun önemi*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III İçinde, Uluç E.A. ve Gülşen, D.B.A.(edt).Gaziantep: Özgür Yayınevi.
- Pehlivan, H. (2014). *Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Poulsen A. A., Ziviani J. M., Cuskelly M., ve Smith R. (2007). Psychological outcomes of physical activity. *Basic and Applied Sciences for Sport Medicine*, (24), 273-259.
- Russell, D, Peplau, H., ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, (42), 290-294
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, (8), 23-74.
- Sheard, M., Golby, J., ve Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, (25), 186-193.
- Sheard, M., Golby, J., ve Werch, A. V. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 186-193.
- Sheykh, M., Yousefi, B., Hasani, Z., ve Zivyar, F. (2006). Assessment and comparison of control resources (internal - external) and feeling of loneliness among female athletes and non-athletes. *Research On Sport Science*, (10), 125-135.
- Thewell, R. C., Weston, N. J. V., ve Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, (17), 326-332.
- Tümekaya, S., Aybek, B., ve Çelik, M. (2008). An investigation of students' life satisfaction and loneliness level in a sample of Turkish students. *Journal of Human Sciences*, 5(1).
- Ünver, D., ve Karacabey, K. (2022). Futbolda fizyolojik ve zihinsel dayanıklılık: Profesyonel futbolcular üzerine bir uygulama. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(2), 73-87.
- Vilhjalmsson, R., ve Thorlindsson, T. (2005). The integrative and physiological effects of sport participation: A study of adolescents. *Sociological Quarterly*, (33), 637 - 647.

Yarayan, E., Yıldız, A. B., ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57).

Yardımcı, A., Sadık, R., ve Kardaş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.

Yıldız, A. B. (2022). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik*. Baki Yılmaz (Ed.) Ankara: Gazi.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.